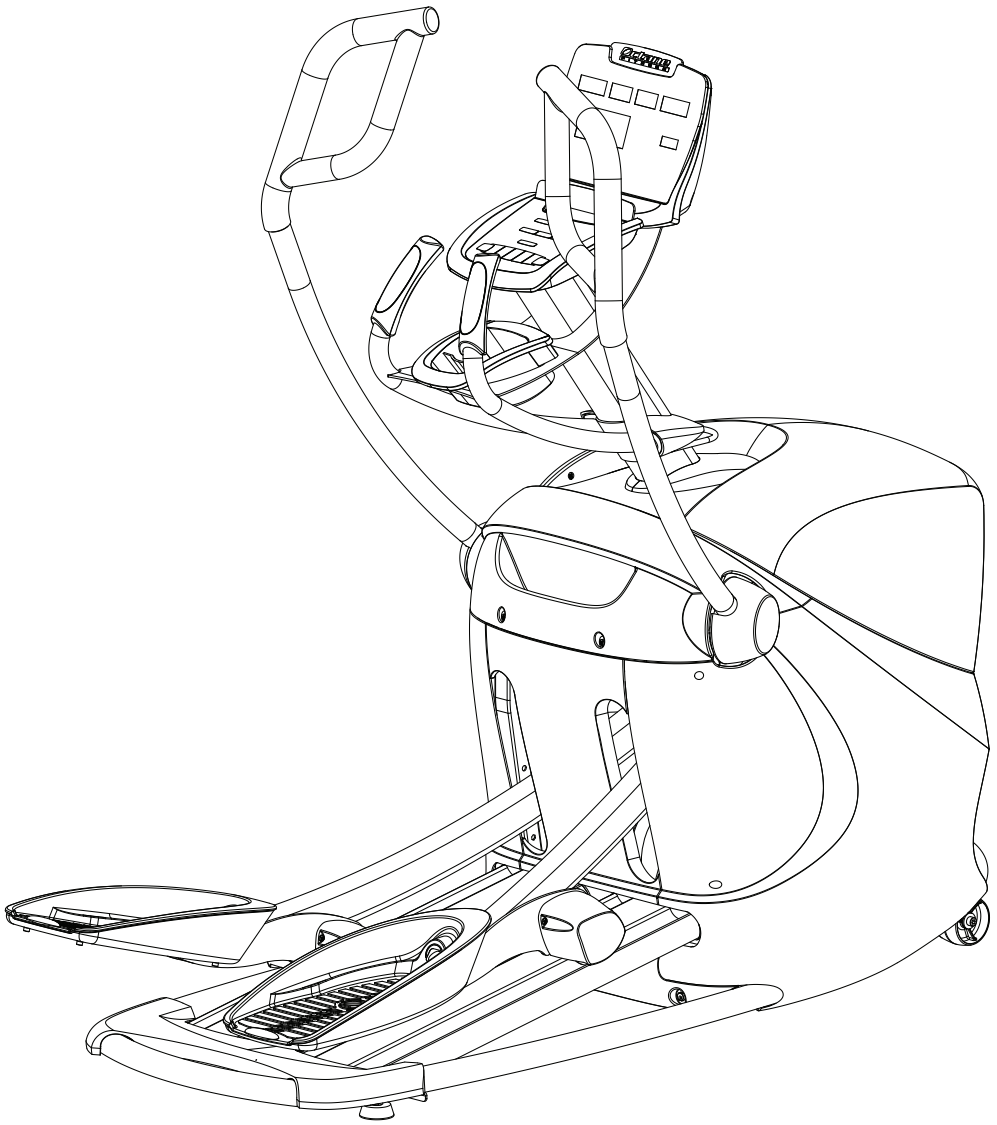
Octane FITNESS



PRO310

MODE D'EMPLOI

Ce produit est conçu pour un usage commercial.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veuillez lire et conserver ces instructions

AVERTISSEMENT! Toute personne qui utilise ce produit devrait consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Ceci est essentiel particulièrement chez les personnes de plus de 35 ans ou celles possédant des troubles de santé particuliers. Si à tout moment au cours d'un exercice un utilisateur ressent des douleurs dans la poitrine, a des nausées, des étourdissements ou manque de souffle, il doit immédiatement arrêter l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre l'utilisation de l'appareil.

Tout le personnel du centre, les entraîneurs personnels et les membres de l'équipe des ventes doivent prendre connaissance de ce mode d'emploi avant d'utiliser ce vélo elliptique. De plus, mettez ce mode d'emploi à la disposition de tous les utilisateurs.

AVERTISSEMENT! Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un produit électrique.

Afin de réduire les risques de brûlures, d'incendie, de chocs électriques ou de blessures :

- utilisez cet appareil d'exercice uniquement dans le cadre pour lequel il a été conçu conformément aux descriptions de ce mode d'emploi; **ne pas** modifier ce produit de quelque manière que ce soit;
- **ne pas** retirer les enveloppes de protection en plastique de la machine. Toute réparation doit uniquement être effectuée par du personnel autorisé par Octane Fitness. Les parties mobiles situées sous les enveloppes de protection peuvent être extrêmement dangereuses si elles sont à nu;
- **ne jamais** faire fonctionner ce vélo elliptique si un cordon ou une fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou s'il a été abîmé ou s'il est tombé dans de l'eau. Retournez le vélo à votre revendeur local ou à Octane Fitness pour examen et réparation;
- **ne jamais** faire fonctionner ce vélo elliptique avec des orifices d'aération bouchées. Veiller à ce que l'orifice d'aération ne soit pas obstrué par des peluches, cheveux et saletés semblables;
- le cordon doit être tenu éloigné des surfaces chauffantes;
- **ne pas** utiliser le vélo à l'extérieur;
- **ne pas** faire fonctionner ce vélo elliptique là où des aérosols (vaporisateurs) sont utilisés ou de l'oxygène est administré;
- **ne pas** faire passer les câbles d'alimentation (comme le câble d'alimentation d'un écran ACL optionnel) à l'intérieur de l'appareil ou du tube vertical;
- **ne pas** installer d'écran ACL pesant plus de 5,7 kg (12,5 lb) sur le bras de montage pour écran ACL optionnel;
- **ne jamais** placer le cordon sous de la moquette et ne rien placer dessus, car cela risque de le pincer et/ou l'endommager;
- n'employer que le cordon d'alimentation fourni avec votre vélo elliptique Octane Fitness;
- débrancher votre vélo elliptique Octane Fitness avant de le déplacer.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

AUTRES PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

- Placez le vélo elliptique sur une surface de niveau, avec au moins 60 cm (2 pieds) d'espace derrière la pédale dans sa position arrière maximale.
- Si vous avez plus d'un appareil, positionnez-les de façon à ce qu'il y ait un espace d'au moins 60 cm (24 po) entre chaque appareil.
- Pour éviter d'abîmer le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
- Les enfants âgés de moins de 13 ans ne doivent pas toucher, ni jouer avec le vélo elliptique.
- Lorsqu'il est en cours d'utilisation, les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart de la zone d'utilisation.
- Portez une tenue et des chaussures de sport appropriés lors de l'exercice; ne pas porter de vêtements trop amples.
- Faites attention lorsque vous montez ou descendez du vélo elliptique Octane Fitness. Ne jamais tenter de monter ou descendre de l'appareil lorsque les pédales sont toujours en mouvement.
- Toujours faire face à la console. Ne jamais tenter de se retourner sur le vélo elliptique Octane Fitness.
- Ne pas s'asseoir, se tenir ou grimper sur l'enveloppe de protection en plastique, la console électronique ou les bras stationnaires.
- Tenir vos mains et les pieds à distance des bouches ou des parties mobiles.
- Ne jamais insérer ou faire tomber d'objet dans les bouches ou les orifices.
- Les utilisateurs ne doivent pas se surmener ou se pousser jusqu'à l'épuisement.
- Si au cours d'un exercice un utilisateur a des douleurs dans la poitrine, a des nausées, des étourdissements, ou des symptômes anormaux, il doit arrêter immédiatement son exercice et consulter un médecin.
- Essuyez les surfaces extérieures de votre vélo après usage afin d'enlever la sueur et la poussière.
- Contrôlez et vérifiez votre vélo elliptique Octane Fitness régulièrement. Consultez la section de ce mode d'emploi concernant le nettoyage et l'entretien pour un complément d'information sur l'entretien de votre vélo elliptique Octane.
- Inspectez régulièrement toutes les parties externes du vélo elliptique. Si une réparation est nécessaire, contactez votre revendeur local ou bien le service à la clientèle d'Octane Fitness pour assistance.
- Employez les plus grandes précautions lors du déplacement de votre vélo elliptique. Il pèse plus de 200 lb. Utilisez les techniques de soulèvement appropriées et/ou obtenez de l'aide lors du déplacement de l'appareil.

Dimensions du produit :	1 651mm x 737 mm x 1 550mm (65 po x 29 po x 61 po)
Poids du porduit	220 lb (100 kg)
Poids maximal de l'utilisateur	300 livres (136 kg)

Spécifications en matière d'alimentation électrique :

Courant d'entrée	100-240~0,7A
Fréquence	50-60 Hz
Courant de sortie	+ 9 V⎓2,0A
Ondulation de sortie	90 mV
Courant de sortie	2,0A maximum
Sécurité	UL/CUL, TUV, PSE, CE, C-Tick, 3C, B-Mark

Cet appareil est conforme le cas échéant avec :

2006/95/EC	Directive basse tension
2004/108/EC	Compatibilité électromagnétique (EN61000)
2002/95/EC	Directive sur la restriction de l'utilisation de certaines substances dangereuses (RoHS)
2006/96/EC	Directive DEEE
EN957-9:2003	Équipement d'entraînement stationnaire
EN957-1:2005	Équipement d'entraînement stationnaire
EN60335-1:2002	Appareils électrodomestiques et analogues - Sécurité
GPS	Règlement de 2005 sur la sécurité générale des produits

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

DIRECTIVES DE SÉCURITÉ POUR LA FONCTION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant d'utiliser l'Octane Fitness Pro 310 avec HeartLogic™ Intelligence, lisez et suivez ces instructions :

Poignées de capture de la fréquence cardiaque

- Nettoyez régulièrement les poignées de capture de la fréquence cardiaque afin d'enlever la sueur et les huiles. Pour ce faire, utilisez un chiffon humide imbibé d'un détergent doux. Ne vaporisez pas directement les poignées de capture de la fréquence cardiaque avec de l'eau ou un produit nettoyant, car cela risque de provoquer un court-circuit.
- Lorsque vous prenez en main les brais mobiles du vélo, tenez chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que le capteur soit situé dans la paume de votre main. Tenez fermement les capteurs et gardez vos mains bien en place.

Sangle de poitrine sans fil

- Les utilisateurs peuvent utiliser n'importe quel émetteur de fréquence cardiaque sans fil compatible Polar™(codé ou non) avec le modèle Pro 310 d'Octane Fitness.
- **Ne permettez aux utilisateurs d'utiliser la sangle de poitrine s'ils ont un stimulateur cardiaque ou s'ils prennent des médicaments prescrits**. Les médicaments ou les impulsions électrique du stimulateur cardiaque risquent de produire des lectures de la fréquence cardiaque inexactes.
- Manipulez l'équipement avec extrême précaution, car celui-ci est très sensible.
- Ne pliez pas les bandes de la sangle de poitrine, car celle-ci risque de perdre sa conductivité.
- Manipulez l'émetteur de fréquence cardiaque (sangle de poitrine) avec le plus grand soin. Faire tomber l'émetteur peut l'endommager et la garantie s'en trouverait annulée.
- Une lecture incorrecte de la fréquence cardiaque peut être engendrée lorsque le récepteur (console) tente de traiter simultanément plusieurs signaux. Dans un cadre commercial, espacez les appareils d'au moins 60 cm (24 po) les uns des autres. Cela préviendra l'interférence, où le signal de la sangle de poitrine d'un utilisateur d'une machine peut être reçu et s'afficher sur la console d'une autre machine.
- Ne placez pas la sangle de poitrine à proximité d'appareils produisant de larges champs magnétiques. Les postes de télévision, les moteurs électriques, les radios et les lignes haute tension risquent d'affecter la performance de l'émetteur. Ces éléments peuvent interférer avec le signazzl de fréquence cardiaque qui est transmis au récepteur, ce qui peut éventuellement affecter les lectures de fréquences cardiaques affichées sur la console électronique.
- N'immergez pas l'émetteur. Une certaine humidité est toutefois nécessaire à son bon fonctionnement. La transpiration suffit généralement, mais il est possible que vous ayez besoin d'humidifier les électrodes avec un peu d'eau. Les électrodes constituent la partie striée, sur le côté de l'émetteur, qui se repose sur la peau.
- La sangle de poitrine fonctionne avec une pile qui peut être usée ou défectueuse après un certain temps. Une pile défaillante ou des électrodes usées peuvent provoquer des lectures cardiaques inexactes. Les électrodes constituent la partie striée, sur le côté de l'émetteur, qui se repose sur la peau. Si la pile est défectueuse, vous pouvez acheter une nouvelle sangle de poitrine.
- Pour acheter des sangles d'émetteur sans fil, communiquez avec votre revendeur ou avec un représentant commercial d'Octane Fitness.

Il est possible que certaines personnes ne puissent pas utiliser la fonction de lecture de la fréquence cardiaque car elles ne possèdent pas la chimie corporelle nécessaire à une lecture exacte. Si vous subissez des difficultés lors de l'utilisation des poignées de capture de la fréquence cardiaque, ou la sangle de poitrine sans fil, contactez votre revendeur ou le service à la clientèle d'Octane Fitness au 1-888-OCTANE4.

AVERTISSEMENT! Les fonctions de surveillance de la fréquence cardiaque de ce produit sont à titre informatif seulement et ne doivent ***pas*** être utilisées en tant qu'indicateur de la fonction ou de la santé cardiovasculaire. Dans un programme contrôlé de la fréquence cardiaque, l'utilisateur peut utiliser les contrôles de niveau pour diminuer en tout temps le niveau de résistance. ***Chaque utilisateur est responsable de comment il se sent et d'ajuster le niveau d'effort en conséquence.***Si à tout moment au cours de l'exercice un utilisateur ressent des douleurs dans la poitrine, a des nausées, des étourdissements ou manque de souffle, il doit immédiatement arrêter l'exercice et consulter son médecin avant de reprendre l'utilisation de l'appareil.

ÉTIQUETTES DU PRODUIT Pro 310

WARNING

Before starting any exercise program, consult your physician. Machine contains moving parts. To avoid injury keep children and pets clear of the exerciser at all times. Keep hands and feet clear during use. Review and follow all warnings and instructions in the owner's manual prior to use. Replace this label if damaged, illegible, or removed.

WARNUNG

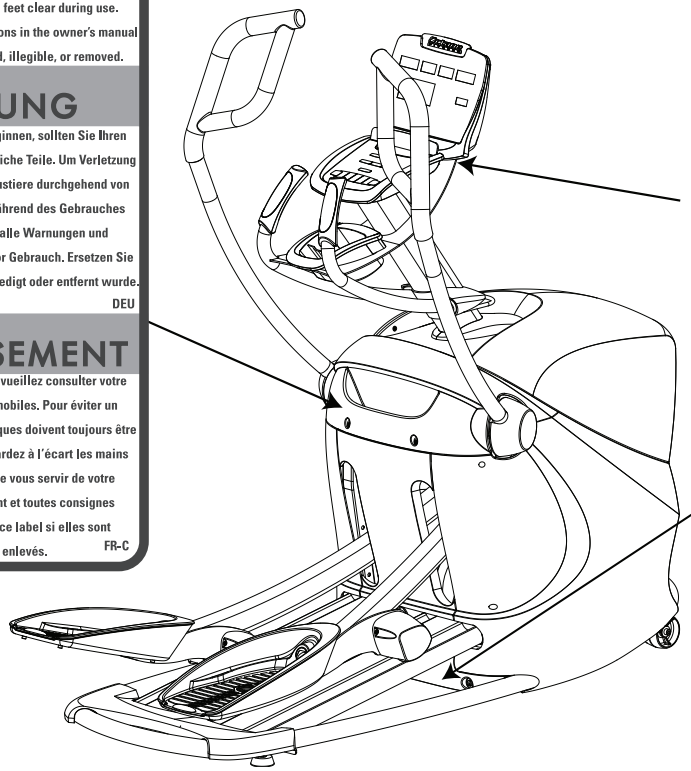
Bevor Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Maschine enthält bewegliche Teile. Um Verletzung zu vermeiden halten Sie Ihre Kinder und Haustiere durchgehend von der Maschine entfernt. Hände und Füße während des Gebrauches entfernt halten. Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen in der Bedienungsanleitung vor Gebrauch. Ersetzen Sie dieses Label wenn es unleserlich ist, beschaedigt oder entfernt wurde.

DEU

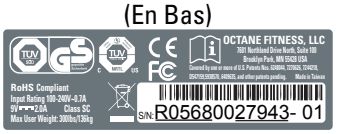
AVERTISSEMENT

Avant d'entamer un programme d'exercice, vueillez consulter votre médecin. L'appareil possède des parties mobiles. Pour éviter un accident, les enfants et les animaux domestiques doivent toujours être tenus à l'écart de la machine d'exercice. Gardez à l'écart les mains et les peids pendant l'utilisation. Avant de vous servir de votre appareil, lisez et suivez tout avertissement et toutes consignes dans le manuel d'utilisateur. Remplacez ce label si elles sont endommagées, illisibles, ou enlevés.

FR-C



Numéro de Série de la Console (En Bas)



Numéro de série de la base

TABLE DES M ATIÈRES

Démarrage 1

- **Fonctions de configuration de l'utilisateur** 1
- **Nettoyage et entretien des vélos elliptiques de la série Pro 310** 2
- **Dépannage et foire aux questions** 2
- **Informations relatives à la garantie** 2

Volet électronique 3

- **Pavé numérique et console du modèle Pro 310** 3
- **Touches du clavier** 4
- **Fenêtres de la console** 6

Programmes du modèle Pro 310 8

- **Comment fonctionne la résistance de la charge (Level)?** 8
- **Programme de référence du modèle Pro 310** 9
- **Réglage du modèle Pro 310 — Plage des valeurs** 11

Fonctions du Pro 310 12

- **Surveillance de la fréquence cardiaque et HeartLogic Intelligence** 12
- **Bras mobiles MultiGrip** 13

DÉMARRAGE

Préparez-vous à donner de l'élan à votre séance d'exercices avec le vélo elliptique Pro 310 d'Octane Fitness! Préparez-vous à vous mettre au défi avec une variété des séances d'exercices préprogrammées gérées par des composantes électroniques sophistiquées qui vous intéresseront et vous garderont motivé. Il est facile de démarrer—montez sur le vélo et commencez à pédaler. Suivez les invites pour programmer votre séance d'exercices et vous serez prêt à partir!

FONCTIONS DE CONFIGURATION DE L'UTILISATEUR

Les fonctions des programmes, les paramètres de la console et les commandes du modèle Pro 310 peuvent être réglés de manière à convenir à votre environnement d'exercices et à vos préférences personnelles. Afin d'accéder aux fonctions de paramétrage de l'utilisateur, appuyez et maintenez enfoncées pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip, les touches + et - de Level (Niveau). Les fonctions personnalisables suivantes sont affichées en séquence. Utilisez la touche Enter (Entrée) pour basculer entre les diverses options disponibles et appuyez sur la touche + ou - pour sélectionner un paramètre et passer à la fonction suivante. Pour quitter sans changer de valeur, appuyez deux fois sur Pause/Clear (Pause/Effacer). Une fois sauvegardées, les valeurs correspondent aux nouveaux réglages et ceux-ci n'ont pas besoin d'être réglés à chaque utilisation.

Échauffement	Cette fonction peut être activée (« ON » pour inclure un échauffement de trois minutes lors de chaque séance) ou désactivée (« OFF »). Il est activée par défaut.
Pause	La désactivation de cette fonction prolonge la période avant qu'un programme n'entre automatiquement un paramètre pendant la programmation à 10 minutes. Elle est activée par défaut, car ce réglage est approprié pour un utilisateur type. La désactivation est principalement utilisée pendant les démonstrations du produit.
Sens du chronomètre	Le vélo elliptique Pro 310 peut suivre votre durée d'exercice en effectuant un chronométrage (« UP ») ou un décompte (« DOWN »). Par défaut, le chronométrage est activé.
Gestion du mouvement (MOM)	Le mode MOM est une fonction unique de commande proposée sur les vélos elliptiques Octane Fitness. L'activation du MOM a pour effet de désactiver les touches de la console et accroît la résistance dans les mouvements des pédales de manière à ce qu'il soit plus difficile de les bouger. Cette fonction de commande peut permettre de décourager les enfants à utiliser l'appareil. Cette fonction de paramétrage vous permet d'activer (ON) ou de désactiver (OFF) le mode MOM. Par défaut, cette fonction est activée. Pour activer le mode MOM après votre séance d'exercices, appuyez sur les touches +/- de Program (Programme) et maintenez-les enfoncées pendant trois secondes ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. La résistance de l'appareil passera au niveau 20 et les touches de la console seront inactives. Le vélo semblera être en mode « Pause », mais si quelconque touche de la console est touchée, l'affichage « MOM MODE » apparaîtra sur l'écran matriciel. Pour désactiver le mode MOM, appuyez à nouveau sur les touches +/- de Program (Programme) et maintenez-les enfoncées pendant trois secondes ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. **AVERTISSEMENT! Le mode MOM est une fonction fournie en vue de réduire la probabilité d'utilisation du vélo elliptique par des enfants. Elle ne verrouille pas l'appareil, par conséquent les pédales peuvent toujours être bougées et le risque de blessure est omniprésent. Il incombe à l'utilisateur de surveiller les enfants et de les tenir à distance du vélo elliptique afin de minimiser la probabilité de blessure.**
Unités	Vous pouvez choisir d'avoir les unités affichées selon le système « ENGLISH » (miles ou livres) ou selon le système « METRIC » (kilomètres ou kilogrammes). L'unité impériale (English) est activée par défaut.
Beep (Bip)	Vous avez la possibilité d'arrêter le son de la console. Il est activée par défaut.
30:30 minutes de repos	Vous pouvez régler le programme de repos 30:30 à 1, 2 ou 3minutes uniquement. Par défaut, la durée est réglée à 3 minutes.
Clarté	Vous pouvez régler l'intensité ou la clarté des diodes électroluminescentes de la console par la sélection d'une valeur comprise entre 1 et 8. Plus le chiffre est élevé, plus l'intensité est forte. Par défaut, la clarté est réglée à 8.
Exit (quitter)	Lorsque EXIT (QUITTER) s'affiche, appuyez sur Enter (Entrée) pour quitter le paramétrage par l'utilisateur. Toutes vos sélections seront enregistrées et elles correspondront aux nouveaux paramètres par défaut sur le vélo. Vous pouvez modifier ces réglages à tout moment. Pour ce faire, répétez les procédures précédentes.

Nettoyage et entretien des vélos elliptiques de la série Pro 310

AVERTISSEMENT! L'appareil possède des parties mobiles. Prenez le plus grand soin lorsque vous tentez de repérer et de réparer quelconque problème avec le vélo.

Le vélo elliptique Octane Fitness a été fabriqué en vue de supporter plusieurs heures d'usage intensif avec un minimum de maintenance. Il suffit d'essuyer l'appareil avec un chiffon propre après chaque séance afin d'éliminer la sueur et garder le vélo propre. ***N'utilisez pas d'agent de blanchiment sur la console; cela endommagera la surface.***

Utilisez un chiffon propre imbibé d'un savon doux pour nettoyer les rails et les rouleaux, de même que les poignées Powerband après usage. Il est possible de nettoyer les Powerbands avec de l'Armor All® ou un autre produit de nettoyage semblable pour les faire briller de nouveau.

Veuillez communiquer avec votre détaillant Octane Fitness local si vous avez des questions ou avez des problèmes d'entretien avec votre Pro 310. Si vous désirez parler avec un spécialiste du service à la clientèle Octane Fitness, veuillez composer le 1-888-OCTANE4 ou 763-757-2662, poste 1, ou visitez le site www.octanefitness.com.

Dépannage et foire aux questions

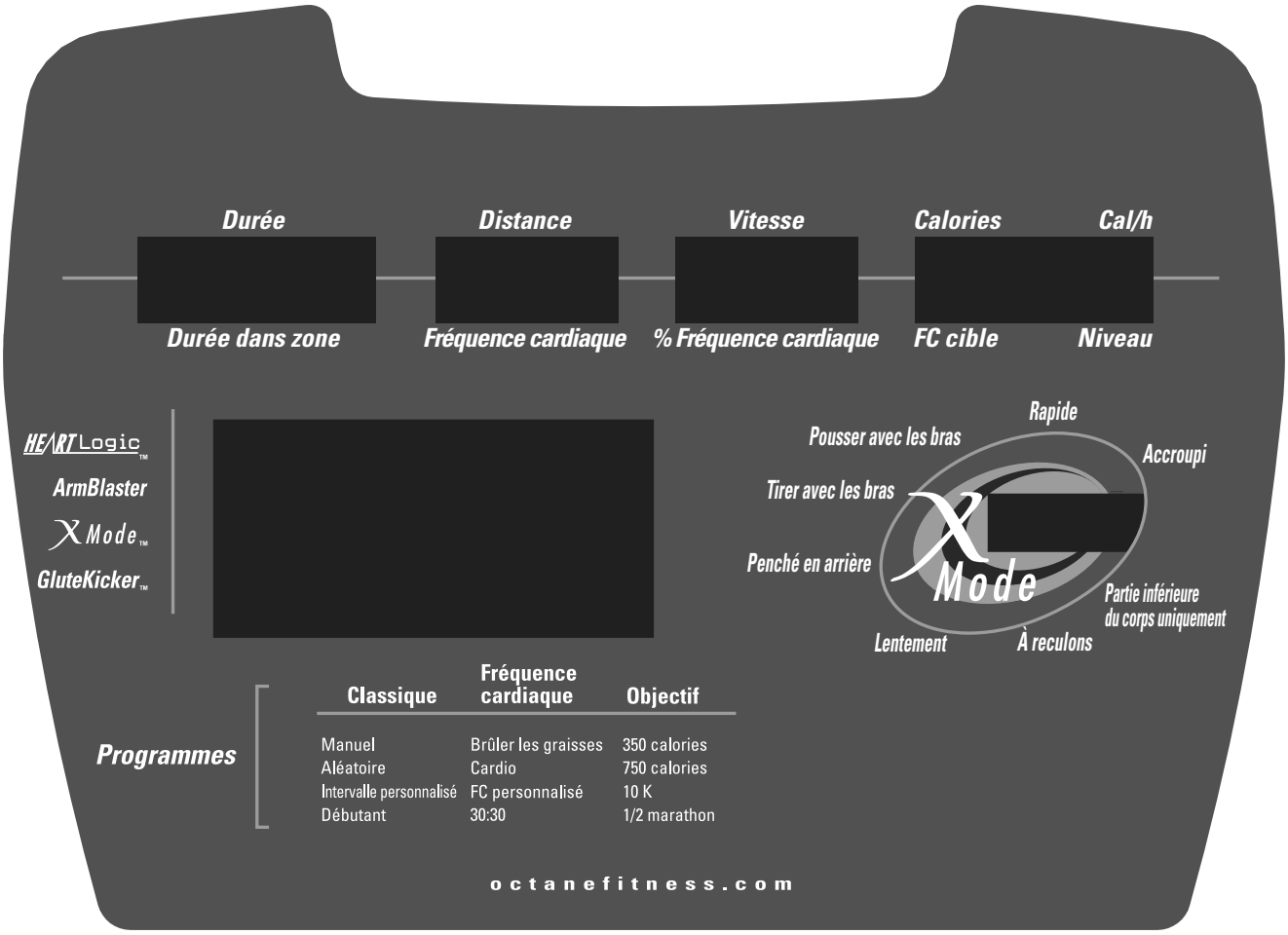
Si vous avez des questions au sujet de votre vélo elliptique Pro 310, veuillez consulter le site www.octanefitness.com où vous retrouverez des réponses à plusieurs des questions fréquentes et des conseils d'utilisation pour votre vélo elliptique. Si vous désirez parler à un spécialiste du service à la clientèle d'Octane Fitness, veuillez composer le 1-888-OCTANE4 ou le 763-757-2662, poste 1.

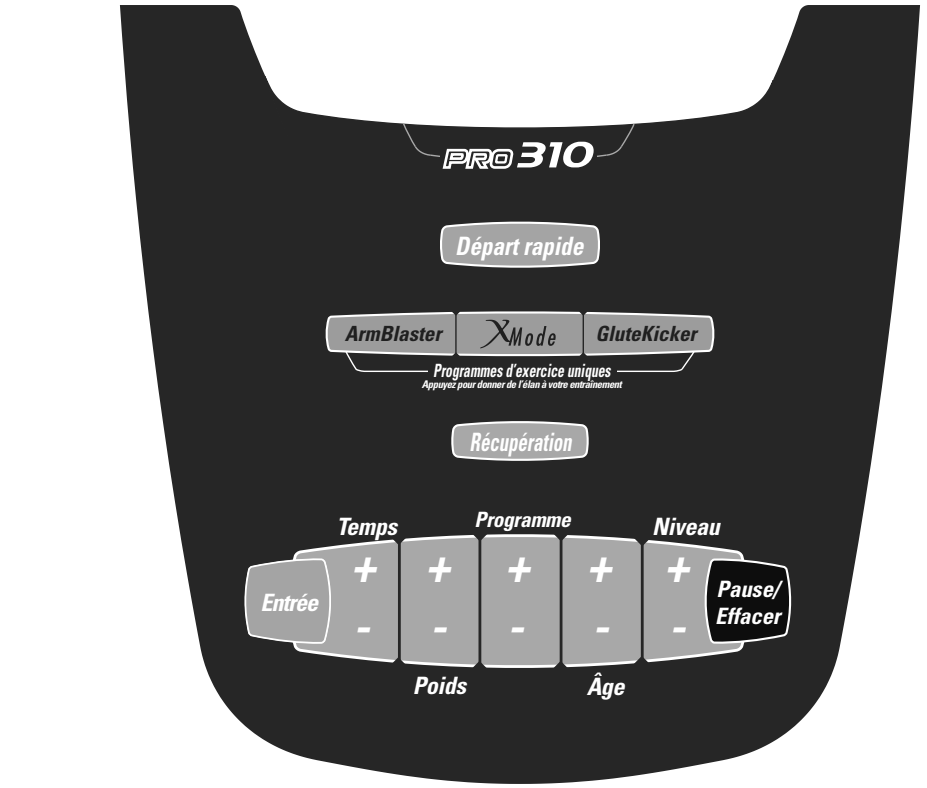
Informations relatives à la garantie

Il est garanti que le vélo elliptique Pro 310 est exempt de tout défaut de matière et de fabrication pour une période spécifique à compter de la date d'achat originale. Veuillez consulter la garantie commerciale limitée d'Octane Fitness incluse dans votre brochure pour tous les détails de couverture de la garantie.

VOLET ÉLECTRONIQUE

Pavé numérique et console du modèle Pro 310





Le Pro 310 est doté d'un pavé numérique simple et facile à comprendre et d'une console disposant d'un écran matriciel présentant le profil d'entraînement et de quatre fenêtres à diodes électroluminescentes multifonctions qui vous présentent toute l'information dont vous avez besoin pour commencer votre entraînement et stimuler votre motivation. Consultez les descriptions de programmes qui se retrouvent un peu plus loin dans ce manuel pour sélectionner l'entraînement qui vous convient.

Il est facile de démarrer—montez sur le vélo et commencez à pédaler. La programmation DedicatedLogic™ vous procure l'ultime en matière de facilité d'usage, outre une flexibilité totale de programmation de votre console. Elle vous permet ainsi de modifier votre programme d'exercices alors que vous avez déjà commencé votre séance. Vous avez même la possibilité de commencer vos exercices, puis de programmer l'électronique. Cette facilité d'usage se caractérise tout d'abord par l'attribution d'une fonction unique à chaque touche. Il est ainsi aisé de comprendre le fonctionnement de chacune d'entre elles.

Touches du pavé numérique

Quick Start
(Démarrage rapide)

La manière la plus facile pour vous de commencer vos exercices est tout simplement d'appuyer sur Quick Start (Démarrage rapide), ce qui réglera l'appareil sur un programme manuel avec une résistance de niveau 1. La lecture de calories est basée sur un poids de 150 lb (68 kg) pour un utilisateur âgé de 40 ans. Une fois que vous avez sélectionné Quick Start (Démarrage rapide), vous pouvez effectuer quelconque programmation dans l'ordre qui vous convient.

Récupération

Il est conseillé de toujours suivre une période de récupération à la fin de votre séance d'exercices. Elle permettra à votre corps de faire la transition entre un exercice intensif et son rythme normal. La durée et l'intensité de la récupération sont automatiquement personnalisées selon la durée et le niveau de résistance de vos exercices. L'affichage de la durée changera en compte à rebours afin de vous indiquer la durée de la récupération.

Si votre séance d'exercices a une durée prédéfinie, la récupération commencera automatiquement après expiration de cette durée. Si vous décidez d'arrêter vos exercices plus tôt, ou si vous n'avez pas défini de durée, appuyez sur Cool Down (Récupération) afin de lancer la récupération personnalisée. À la fin de votre période de récupération, un sommaire de la séance d'exercices sera affiché.

Pause Clear
(Pause Effacer)

Appuyez une fois pour interrompre votre exercice. La durée de pause standard est de 5 minutes. Utilisez les touches +/- de Time (Durée) pour prolonger ou réduire le temps de pause. Ce réglage peut être effectué à tout moment alors que l'appareil est en mode de pause. Pour reprendre un exercice interrompu, appuyez sur n'importe quelle touche ou bien pédalez. Si vous arrêtez de pédaler pendant un exercice, l'appareil entamera automatiquement une phase de pause. Il vous suffit de recommencer à pédaler pour reprendre l'exercice.

Appuyez deux fois sur Pause Clear (Pause Effacer) dans une plage de 2 secondes, et le vélo sera réinitialisé et prêt pour un autre exercice. Appuyez sur la touche Pause Clear (Pause Effacer) et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que vous entendiez un bip pour entrer dans le mode de veille (mode d'arrêt virtuel). L'écran matriciel affiche alors « UNFUELING » et seulement une diode de la fenêtre X-Mode sera allumée. Dans ce mode, votre vélo elliptique a besoin de peu de puissance. Pour « réveiller » votre appareil, il vous suffit d'appuyer sur une touche quelconque ou de pédaler.

<u>Touches + et -</u>
Time (Durée)

Appuyez sur les touches (+) or (–) de Time (durée) pour augmenter ou diminuer, par incrément de 1 minute, la durée de votre séance d'exercices. La durée standard d'une séance d'exercices est de 30:00. La durée maximale est de 99:00.

Program (Programme)

Appuyez sur les touches (+) ou (–) de Program (programme) pour défiler dans les programmes, ensuite appuyer sur Enter (Entrée) pour choisir un programme. Des modifications de programmes peuvent être exécutées à tout moment durant votre séance d'exercices. Lorsque vous modifiez les programmes, l'écran matriciel vous invite à saisir les nouvelles valeurs du programme au besoin.

Remarque : *Les touches (+) or (–) de Program (programme) peuvent également être employées pour activer le mode MOM (MOvement Management - Gestion du mouvement), une fonction de contrôle du mouvement particulière aux modèles d'Octane Fitness.*

Level (Niveau)

Appuyez sur les touches (+) ou (–) de Level (niveau) pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance de l'appareil. Il existe 20 niveaux de résistance pour les programmes prédéfinis de résistance et le programme d'entraînement 30:30. Dans les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque, la touche Level (niveau) accroît la fréquence cardiaque cible. Afin de sauvegarder un changement dans la fréquence cardiaque cible, appuyez sur Enter (Entrée).

Age (Âge)

Appuyez sur les touches (+) ou (–) pour saisir l'âge qui servira dans les programmes de fréquence cardiaque sur le modèle Pro 310. Le programme calcule une fréquence cardiaque cible en fonction de la formule *(220 – âge) = fréquence cardiaque maximale théorique* (FCMT). Ce nombre est ensuite multiplié par le pourcentage d'intensité du programme en vue de déterminer votre(vos) fréquence(s) cardiaque(s) cible(s).

Weight (Poids)

Appuyez sur les touches (+) ou (–) de Weight (poids) pour augmenter ou diminuer la valeur du poids de l'utilisateur. Cette valeur fournit une lecture plus précise de la perte de calories. Le poids est affiché en livres (impérial) ou kilogrammes (métrique). Vous pouvez changer les unités affichées à l'aide des fonctions de paramétrage de l'utilisateur.

Enter (Entrée)

Sélectionne quelconque valeur ou élément modifié à partir des touches précédentes. Par ailleurs, le fait d'appuyer sur la touche Enter (Entrée) pendant un exercice arrêtera le basculement des fenêtres de lecture à diodes électroluminescentes entre les modes d'affichage.

Programmes d'exercice uniques

ArmBlaster

ArmBlaster est un programme propriétaire conçu en vue de renforcer l'endurance cardiovasculaire tout en développant la force et la tonicité musculaire. Appuyez sur ArmBlaster à tout moment pendant vos exercices pour intégrer des séances de cardio à des séances de musculation. La séance de cardio suit le profil du programme que vous avez sélectionné. Toutes les minutes, la résistance croît pour un développement musculaire, avec 10 répétitions durant lesquelles vous transférez votre charge d'exercice de la partie inférieure de votre corps à la partie supérieure. Durant le décompte de répétitions d'ArmBlaster, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur les touches + ou – . Pour désactiver ArmBlaster, appuyez tout simplement une deuxième fois sur ArmBlaster.

Conseil : *Si votre Pro 310 est muni des plateformes stationnaires pour les pieds CROSS CiRCUIT+ en option, montez sur celles-ci durant vos séances ArmBlaster pour sessions pour un défi plus intense pour la partie supérieure du corps.*

X-Mode

Appuyez sur X-Mode pour activer l'outil d'entraînement en parcours par excellence et tirer profit de la variété d'exercices que votre vélo elliptique vous offre. Cet outil motivant permet d'apporter un renouveau à vos exercices. Toutes les minutes, XMode s'active et vous invite à exécuter une combinaison de huit défis différents :

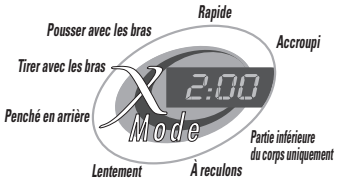
Fast **(rapide)** Reprend du rythme. Nous conseillons de 50 à 60 tours par minute, mais vous devriez trouver votre propre rythme.

Squat **(accroupi)** Fléchissez légèrement les genoux. Vous sentirez vos quadriceps et vos muscles fessiers travailler en un rien de temps!

Reverse **(à reculons)** Fait pédaler en arrière pour changer le travail des muscles des jambes.

Lean Back **(penché en arrière)** Maintenez les bras stationnaires et penchez-vous légèrement vers l'arrière, en changeant la portée sur la partie inférieure du corps. Vous sentirez vos quadriceps travailler.

Lower Body Only **(partie inférieure du corps uniquement)** Vous pouvez soit tenir les bras stationnaires, soit balancer naturellement vos bras.



Push-Arms **(pousser avec les bras)** Se concentre sur la poussée des bras pour faire travailler les muscles de la poitrine et les triceps.

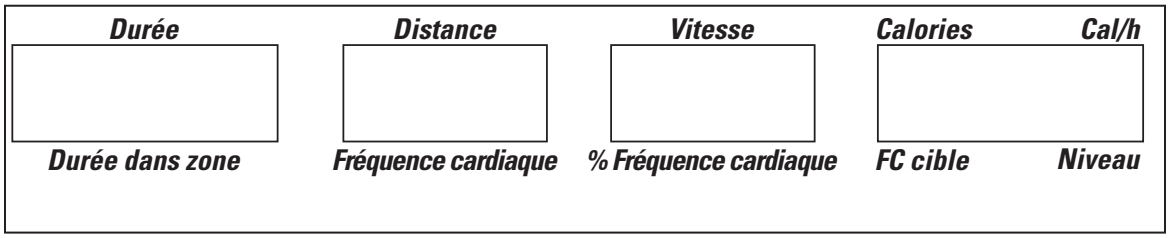
Pull-Arms **(tirer avec bras)** Se concentre sur le fait de tirer avec les bras pour faire travailler les biceps et le muscle grand dorsal.

Slow **(ralenti)** Ralentit à 30 à 40 tours par minute pour vous permettre de récupérer.

Pendant une séance X-Mode, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur les touches (+) ou (–) du pavé numérique ou sur le bras droit. Il suffit d'appuyer une deuxième fois sur la touche X-Mode pour désactiver la fonction.

GluteKicker

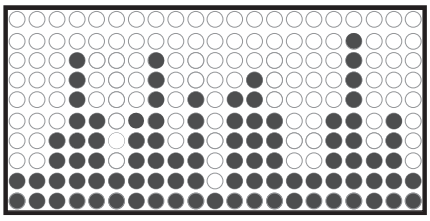
GluteKicker est un sous-groupe agressif de la fonction X-Mode qui se concentre sur vos muscles fessiers, vos hanches et vos cuisses. Il fait appel à quatre commandes : **Reverse (à reculons)**, **Squat (accroupi)**, **Fast (rapide)** et **Lean Back (penché en arrière)**. Les séances de GluteKicker durent une minute entrecoupées de périodes de récupération d'une minute. Pendant une séance GluteKicker, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur les touches (+) ou (–) du pavé numérique ou sur le bras droit. Il suffit d'appuyer une deuxième fois sur la touche GluteKicker pour désactiver la fonction.



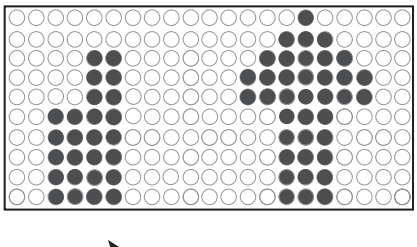
Fenêtres de la console

Écran matriciel

L'écran matriciel du modèle Pro 310 vous invite à saisir des informations importantes, affiche le profil du programme pendant la séance d'exercice et met en surbrillances les intervalles à venir et les modifications de résistance. Consultez l'écran matriciel tandis que vous réglez votre vélo et progressez dans votre entraînement; il vous guidera, vous motivera et vous présentera le résumé des renseignements à la fin de votre séance.

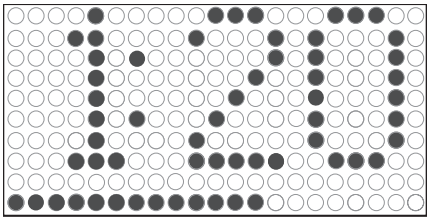


Modifier les fréquences cardiaques cibles : Lorsque vous tentez d'atteindre une nouvelle fréquence cardiaque cible, le côté gauche de l'écran matriciel affiche une illustration de l'intervalle. L'illustration de l'intervalle fait clignoter l'intervalle que vous tentez d'atteindre. Chaque colonne sur l'écran matriciel indique une durée d'une minute. Une flèche sur le côté droit de l'écran indique si la résistance (et par conséquent votre fréquence cardiaque cible) augmente ou diminue. Lorsqu'elle diminue, si l'appareil atteint une résistance de niveau 1 et si votre fréquence cardiaque n'a toujours pas atteint sa cible basse, l'écran indique alors le message « HR TOO HIGH-SLOW DOWN » (FC trop élevée, ralentir). Lorsqu'elle augmente, si l'appareil atteint le niveau de résistance le plus élevé (à savoir 20) et si votre fréquence cardiaque n'a toujours pas atteint votre cible élevée, l'écran indiquera « INCREASE SPEED TO DECREASE RESISTANCE » (augmenter la vitesse pour diminuer la résistance).



Clignotement de l'état de l'intervalle à venir

Durée de l'intervalle : Une fois que vous avez atteint ou dépassé la nouvelle fréquence cardiaque, l'écran matriciel affiche un compte à rebours qui décompte la durée de l'intervalle. La rangée en bas de l'écran matriciel présente un graphique à barres horizontales représentant le niveau actuel de résistance.



Time (Durée)

Affiche la durée de l'exercice, par décompte croissant à partir de 0:00. La durée peut être augmentée ou baissée au cours de l'exercice. La durée maximale qu'un utilisateur peut régler est 99:00. Lorsque la durée de la séance d'exercices actuelle est affichée, le temps sur le chronomètre augmente jusqu'à 99:59 et revient ensuite à 0:00. Consultez les fonctions de configuration de l'utilisateur pour passer du mode chronomètre au mode compte à rebours.

Distance

Affiche une estimation de la distance parcourue lors de l'exercice. Elle peut être affichée selon le système impérial (en miles) ou selon le système métrique (en kilomètres). Par défaut, les mesures sont affichées dans le système impérial. Consultez les fonctions de configuration de l'utilisateur pour savoir comment passer du système impérial au système métrique. ***Remarque :*** *Sur le Pro 310, 400 tours équivaut à environ 1,6 km (un mile); donc, si vous pédalez à 50 tr/min, vous parcourrez environ 1,6 km (1 mile) en 8 minutes.*

Speed (Vitesse)

Affiche la vitesse à laquelle vous roulez en tour par minute (tr/min).

Calories

Affiche une estimation du nombre total de calories brûlées lors de l'exercice en fonction du poids de l'utilisateur saisi. Si aucun poids n'est saisi, les calories sont basées sur un utilisateur de 68 kg (150 lb).

Cal./h

Affiche le nombre de calories brûlées en une heure à la vitesse et au niveau de résistance actuels.

Time-in-Zone (Durée dans la zone)

Suit et affiche la durée pendant laquelle vous êtes dans la zone d'entraînement appropriée du programme sur le modèle Pro 310. Time-in-Zone est uniquement affiché lorsque vous vous trouvez dans un programme de contrôle de la fréquence cardiaque et lorsque votre fréquence cardiaque est détectée par l'appareil. ***Remarque :*** *Vous devez porter une sangle de poitrine sans fil ou tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras stationnaires pendant toute la durée de l'entraînement afin d'obtenir une lecture précise de la durée dans la zone.*

Heart Rate (Fréquence cardiaque)

Affiche votre fréquence cardiaque en battement par minute (bpm). ***Remarque :*** *Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir constamment les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras stationnaires.*

Heart Rate % (% Fréquence cardiaque)

Affiche votre pourcentage actuel de fréquence cardiaque (fréquence cardiaque actuelle/fréquence cardiaque maximale théorique). ***Remarque :*** *Vous devez avoir saisi votre âge et porter une sangle de poitrine sans fil ou tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras stationnaires pendant toute la durée de l'entraînement afin d'obtenir une lecture précise du % de la fréquence cardiaque.*

Target HR (Fréquence cardiaque cible)

Affiche la fréquence cardiaque que l'appareil tente d'atteindre lorsque vous vous trouvez dans un programme de contrôle de la fréquence cardiaque sur le modèle Pro 310. Dans ces programmes, l'appareil ajuste le niveau de résistance en fonction de votre fréquence cardiaque afin d'atteindre cet objectif.

Level (Niveau)

Affiche le niveau de résistance (entre et 20), sachant que 1 est le niveau le plus facile et 20 le plus difficile.

PROGRAMMES DU MODÈLE Pro 310

Le modèle **Pro 310** comporte 12 programmes intégrés pour apporter un nouvel intérêt et une nouvelle motivation à vos exercices :

Classic programs (Programmes classiques) :	Manual—Random—Custom Interval—Beginner (Manuel—Aléatoire—Intervalle personnalisé—Débutant)
Goal programs (Programmes d'objectifs) :	350 calories—750 calories—10 km—1/2 marathon
Programme de fréquence cardiaque :	Fat Burn—Cardio—HR Custom Interval—30:30 (Brûler les graisses—Cardio—Intervalle personnalisé de fréquence cardiaque—30:30)

Les programmes commencent par un échauffement afin de préparer le corps à un exercice intense. Durant l'échauffement, la résistance est augmentée à chaque minute. À la fin de la période d'échauffement, vous aurez atteint le niveau de résistance sélectionné ou la fréquence cardiaque cible. Vous pouvez changer le niveau à tout moment pendant l'échauffement.

Comment fonctionne la résistance de la charge (Level)?

Niveau de résistance

Le modèle Pro 310 est doté de 20 niveaux de résistance. Alors que le Level 1 (niveau 1) correspond au niveau le plus facile, le Level 20 (niveau 20) est le plus difficile. Les programmes Manual (manuel) et CROSS CiRCUIT, de même que Quick Start (démarrage rapide) vous permettent de contrôler entièrement le niveau de résistance; les niveaux ne changent que lorsque vous appuyez sur les touches (+) ou (–) de Level (Niveau). Les Interval Programs (programmes d'intervalles) (Custom Interval et 30-30) (intervalle personnalisée et 30-30) permettent à l'utilisateur de sélectionner le niveau de résistance pour des intervalles particulières.

Pour tous les programmes, à l'exception des Goal Programmes (programmes d'objectif), le niveau de résistance est représenté par des rangées de diodes électroluminescentes dans l'écran matriciel. Chaque rangée illuminée représente 2 niveaux de résistance. Le tableau ci-après vous aidera à comprendre et à interpréter l'écran matriciel :

Niveau de résistance	Rangées de diodes illuminées	Niveau de résistance	Rangées de diodes illuminées
1-2	1	11-12	6
3-4	2	13-14	7
5-6	3	15-16	8
7-8	4	17-18	9
9-10	5	19-20	10

Program Level (Niveau de programme)

Les programmes Random (Aléatoire) et Goal programs (programmes d'objectif) utilisant le profil « ascension » permettent à l'utilisateur de sélectionner un niveau global de résistance pour l'intégralité du programme. Ce niveau correspond au niveau de résistance moyen de l'exercice. L'écart entre les niveaux de résistance pendant ces entraînements est de +/- 4 du niveau de programme saisi (c.-à-d. pour un programme de niveau 5, le niveau de résistance minimum correspond au niveau 1, et le niveau de résistance maximum correspond au niveau 9. Pendant l'exercice, le niveau global de résistance au cours du programme est affiché. Vous pouvez modifier le Level (niveau) à tout moment.

Résistance dans les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque

Ces programmes (Fat Burn, Cardio, Heart Rate Custom Interval) (Brûler les graisses, Cardio et Intervalle personnalisé de fréquence cardiaque) permettent à l'utilisateur de saisir de façon manuelle le niveau de la fréquence cardiaque cible pour le programme. Si vous atteignez la fréquence cardiaque cible pendant l'échauffement, celui-ci s'arrêtera et le programme de contrôle de la fréquence cardiaque sélectionné sera lancé. Le niveau de résistance durant l'exercice de contrôle de la fréquence cardiaque est commandé par l'appareil, l'augmentant ou le diminuant au besoin afin de maintenir la fréquence cardiaque ciblée.

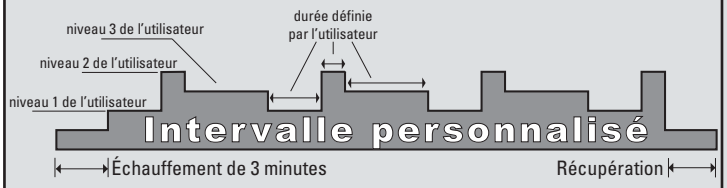
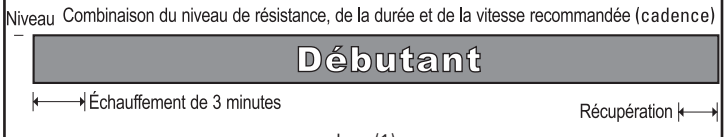
Vous choisissez le programme qui correspond le mieux à vos besoins en matière d'entraînement pour une journée en particulier. Vous décidez de l'intensité de votre entraînement en réglant le niveau de résistance et la durée de chaque programme. Trois programmes — Manual (Manuel), Custom Interval (Intervalle personnalisé), Custom Heart Rate Interval (Intervalle personnalisé de fréquence cardiaque) — frounissent encore plus de flexibilité pour programmer des séances d'exercices individuelles répondant à des besoins particuliers.

Utilisez les tableaux de référence rapide à la page suivante pour vous aider à sélectionner et à régler votre programme. Programmez vous-même votre séance d'exercices!

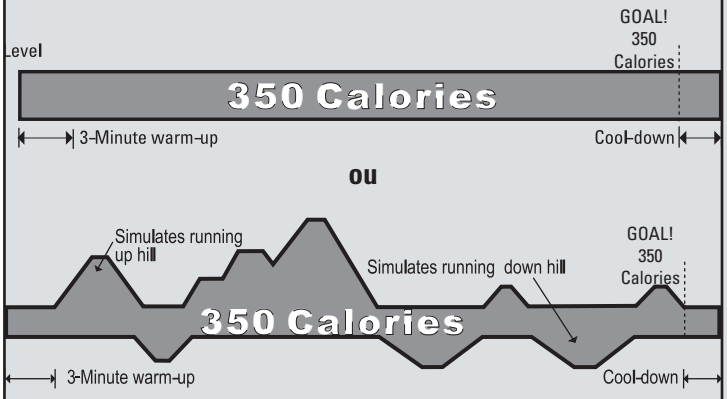
PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Pro 310

Appuyez sur les touches (+) ou (–) de Program (Programme) et Enter (Entrée) pour sélectionner un programme.

PROGRAMMES CLASSIQUES

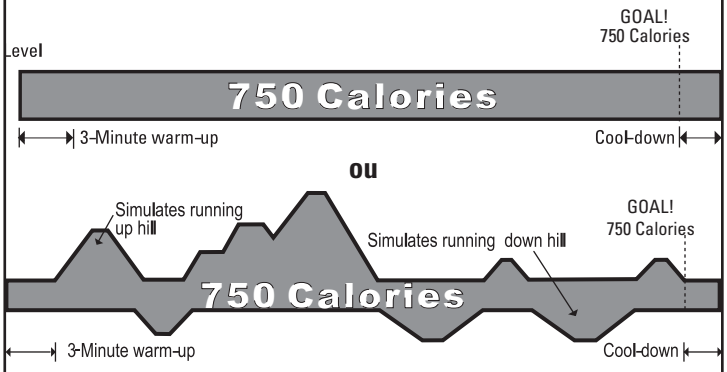
Programmes et réglages standards	***Description***
 Niveau (1)	Embarquez et pédalez; résistance constante simule une marche ou une course sur une surface plane. La piste de course ovale correspond à 400 mètres (1/4 mile); un compteur dans l'écran matriciel affiche le nombre de tours que vous avez effectué.
 Niveau (1)	Profitez de la variation de la résistance de façon aléatoire par l'ordinateur permettant un nombre de combinaisons pratiquement infini. Obtenez une nouvelle course chaque fois que vous sélectionnez un programme ou changez de niveau. Chaque intervalle dure une minute.
 Intervalles (3) Intervalle 1 — Durée (00:30) Intervalle 1 — Niveau (1) Intervalle *n* — Durée (00:30) Intervalle *n* — Niveau (1)	Concevez un entraînement personnalisé composé d'un maximum de 6 intervalles alternatives à durée et résistance réglées par l'utilisateur. Utilisez les touches (+) ou (–) de Level (Niveau) pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.
 Jour (1)	Suivez une séquence de séances d'exercices de 14 jours afin de démarrer votre programme d'entraînement. Chaque exercice quotidien comprend une valeur de durée, de niveau de résistance et de vitesse conseillée (cadence) suggérée. L'intensité des valeurs augmente graduellement chaque jour, mettant votre résistance à profit et vous préparant à vous entraîner par vous-même. Utilisez les touches (+) ou (–) de Level (Niveau) pour choisir la journée (1 à 14) et vous êtes prêt à commencer!

GOAL PROGRAMS (PROGRAMMES D'OBJECTIF)

Programmes et réglages standards	***Description***
 Objectif (350) Poids (150 lb/68 kg) Surface plate ou ascensions (surface; appuyez sur les touches (+) ou (–) deux fois pour sélectionner ascension) Niveau (1)	Bougez sur une surface plate ou « en ascension » jusqu'à ce que vous ayez brûlé 350 calories. Utilisez les touches (+) ou (–) de Level (Niveau) pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices. Regardez fondre les calories! *Remarque* : Pour sélectionner « ascension », appuyez sur les touches (+) ou (–) alors que « FLAT OR HILLS » (surface plate ou ascension) est affiché, ensuire appuyez sur ENTER (Entrée).

PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Pro 310

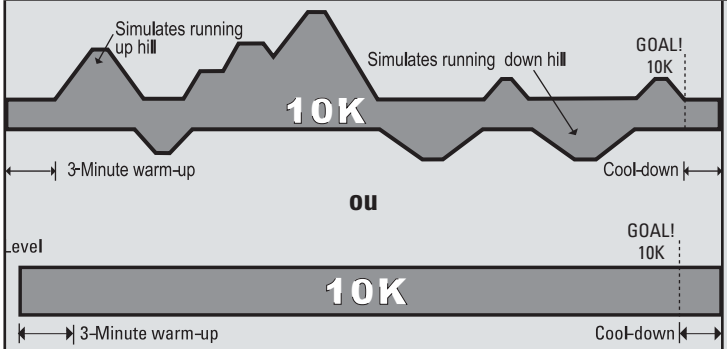
Appuyez sur les touches (+) ou (–) de Program (Programme) et Enter (Entrée) pour sélectionner un programme.



Objectif (350)
Poids (150 lb/68 kg)
Surface plate ou ascensions (surface; appuyez sur les touches (+) ou (–) deux fois pour sélectionner ascension)
Niveau (1)

Pour un plus grand défi—poursuivez l'entraînement jusqu'à ce que vous ayez brûlé 750 calories. Utilisez les touches (+) ou (–) de Level (Niveau) pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices. Effectuez ce programme et vous bénéficierez d'un entraînement hors pair!

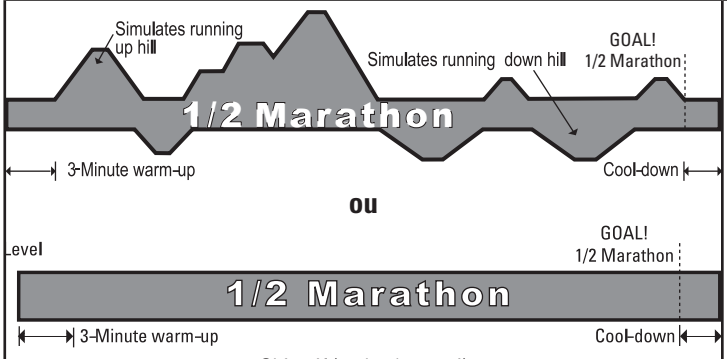
Remarque : Pour sélectionner « ascension », appuyez sur les touches (+) ou (–) alors que « FLAT OR HILLS » (surface plate ou ascension) est affiché, ensuite appuyez sur ENTER (Entrée).



Objectif (10 km/6,2 mi)
Surface plate ou ascensions (surface; appuyez sur les touches (+) ou (–) deux fois pour sélectionner ascension)
Niveau (1)

Parcourez un 10 km virtuel—une très bonne façon de s'entraîner en vue d'un événement à venir. Choisissez un parcours plat ou faites une ascension car la variation de la résistance graduelle simule des variations de terrain, et reproduit les défis rencontrés lorsque vous marchez ou courez à l'extérieur. La lecture de distance entame un compte à rebours à partir de 10 km (6,2 miles). Utilisez les touches (+) ou (–) de Level (Niveau) pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.

Remarque : Pour sélectionner « ascension », appuyez sur les touches (+) ou (–) alors que « FLAT OR HILLS » (surface plate ou ascension) est affiché, ensuite appuyez sur ENTER (Entrée).



Objectif (21 km/13,1 mi)
Surface plate ou ascensions (surface; appuyez sur les touches (+) ou (–) deux fois pour sélectionner ascension)
Niveau (1)

Préparez-vous à courir sur une grande distance lorsque vous vous attaquez au 1/2 marathon. Choisissez un parcours plat ou « en ascension » et regardez les kilomètres défiler alors que la lecture de distance entame un compte à rebours à partir de 21 kilomètres (13,1 miles). Utilisez les touches (+) ou (–) de Level (Niveau) pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.

Remarque : Pour sélectionner « ascension », appuyez sur les touches (+) ou (–) alors que « FLAT OR HILLS » (surface plate ou ascension) est affiché, ensuite appuyez sur ENTER (Entrée).

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE DU MODÈLE Pro 310

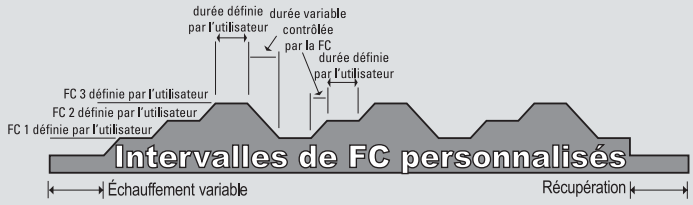
Programmes et réglages standards	***Description***
 Âge (40) Fréquence cardiaque cible (.65 *(220 - âge))	Maximisez le pourcentage de calories perdues en graisses plutôt qu'en glucides grâce à cet entraînement contrôlé à 65 % de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Utilisez les touches (+) ou (–) de Level (Niveau) pour régler la résistance de l'intervalle des fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.

PROGRAMME DE RÉFÉRENCE POUR LE MODÈLE Pro 310

Appuyez sur les touches (+) ou (–) de Program (Programme) et Enter (Entrée) pour sélectionner un programme.

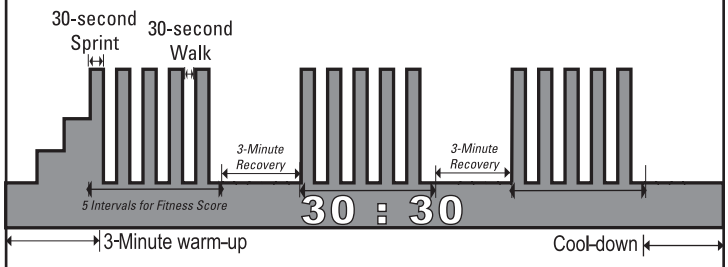
Âge (40)
Fréquence cardiaque cible (0,80 *(220 - âge))

Maximisez les bénéfices cardiovasculaires grâce à cet entraînement contrôlé à 80 % de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Utilisez les touches (+) ou (–) de Level (Niveau) pour régler la résistance de l'intervalle des fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.


durée définie par l'utilisateur
durée variable contrôlée par la FC
durée définie par l'utilisateur
FC 3 définie par l'utilisateur
FC 2 définie par l'utilisateur
FC 1 définie par l'utilisateur
Intervalles de FC personnalisés
Échauffement variable
Récupération

Âge (40)
Intervalles (3)
Intervalle 1 — Durée (00:30)
Intervalle 1 — Fréquence cardiaque cible (0,75 *(220 - âge))
Intervalle *n* — Durée (00:30)
Intervalle *n* — Fréquence cardiaque cible (0,75 *(220 - âge))

Concevez un entraînement contrôlée de la fréquence cardiaque personnalisé comprenant un maximum de 6 intervalles alternatives dont la durée et les fréquences cardiaques cibles sont définies par l'utilisateur. Utilisez les touches (+) ou (–) de Level (Niveau) pour régler la résistance de l'intervalle des fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.



Niveau d'intervalle élevé (8)

Cet programme stimulant fournit un simple test du niveau de la condition physique avec 5 séries de sprint de 30 secondes et d'intervalles de récupération. Pour chaque série, le programme fait le suivi de la fréquence cardiaque et calcule les fréquences cardiaques minimales et maximales moyennes et le nombre moyen de battements du cœur pour récupérer entre les intervalles de sprint. La récupération de la fréquence cardiaque est un indicateur relatif du niveau de la condition physique; un nombre élevé indique une récupération plus rapide de la fréquence cardiaque et représente ainsi un niveau de condition physique relativement meilleur.

**Les valeurs standard du programme sont utilisées si aucune valeur n'est entrée dans un délai de 4 secondes après l'invite du Centre de messages.*

RÉGLAGE DU MODÈLE Pro 310 — PLAGE DES VALEURS

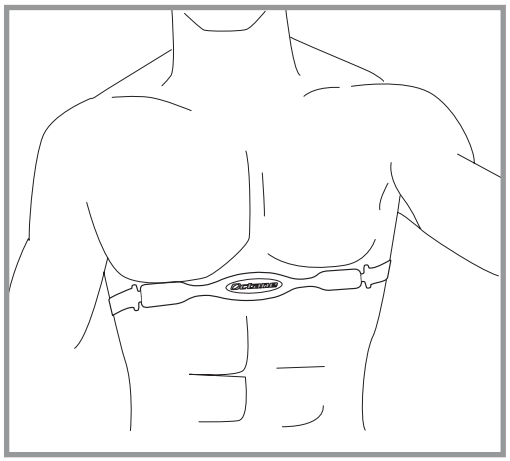
Réglage	*Valeurs standard**	*Valeur minimale*	*Valeur maximale*
Durée de l'entraînement	30:00	1:00	99:00
Level (Niveau)	1	1	20
Age (Âge)	40	15	99
Weight (Poids)	150 lb (68 kg)	70 lb (32 kg)	300 lb (181 kg)
Durée de l'intervalle	00:30	00:15	99:00
Niveau de l'intervalle	1	1	20
Nombre d'intervalles	3	2	6
Fréquence cardiaque cible	(220 - âge) * %, varie selon le programme	80	(220 - âge)
Objectif de calories	350 ou 750	25	2000
Objectif de distance	10 km (6,2 miles) ou 21 km (13,1 miles)	0,40 km (0,4 km)	80 km (50 miles)
Surface plate ou ascension?	Surface plate	s/o	s/o

**Les valeurs standard du programme sont utilisées si aucune valeur n'est entrée dans un délai de 4 secondes après l'invite du Centre de messages.*

FONCTIONS DU Pro 310

Le vélo elliptique Pro 310 d'Octane Fitness comprend des fonctions supplémentaires pour s'assurer que les utilisateurs vivent une expérience d'entraînement des plus satisfaisante, y compris la fonction HeartLogic Intelligence et des bras mobiles MultiGrip. De plus, plusieurs des fonctions et des commandes standard de votre vélo elliptique d'Octane Fitness peuvent être personnalisées selon vos préférences ou votre environnement d'entraînement.

Surveillance de la fréquence cardiaque et HeartLogic Intelligence



Les vélos elliptiques Pro 310 et Pro 310 sont équipés des technologies de pointe à l'égard de la surveillance et du contrôle de la fréquence cardiaque vous permettant de maximiser vos efforts d'entraînement. Les deux modèles comprennent la surveillance de la fréquence cardiaque sur demande; pour ce faire, tenez les poignées de capture de la fréquence cardiaque numériques sur les bras stationnaires et votre fréquence cardiaque actuelle est affichée sur la console.

Pour un meilleur contrôle de votre entraînement, le modèle Pro 310 est également équipé d'HeartLogic Intelligence, la technologie sophistiquée et facile d'emploi en matière de contrôle de la fréquence cardiaque d'Octane Fitness. Cette solution sophistiquée vous offre les exercices les plus efficaces et les plus précis possible à l'aide de données relatives à la fréquence cardiaque capturées grâce à une sangle de poitrine sans fil ou à des poignées de capture de la fréquence cardiaque numériques sur les bras stationnaires.

Le modèle Pro 310 contient des exercices haut de gamme conçus pour profiter pleinement des programmes d'entraînement contenus dans la zone relative à la fréquence cardiaque : Fat Burn (Brûler les graisses), Cardio, Heart Rate Custom Interval (Intervalle de fréquence cardiaque personnalisée) et 30:30. L'écran affiche votre durée dans la zone, la fréquence cardiaque actuelle, le % de fréquence cardiaque ainsi que la fréquence cardiaque cible. Ainsi, vous savez exactement où vous vous trouvez et le but à atteindre.

Utilisation d'une sangle de poitrine sans fil

La sangle de poitrine sans fil transmet votre fréquence cardiaque à la console jusqu'à une distance maximale de trois pieds. Vous pouvez utiliser n'importe quel émetteur de fréquence cardiaque sans fil compatible Polar[MD] (codé ou non). Ajustez la longueur de la bande élastique et attachez-la à l'émetteur autour de votre torse, sous votre chandail. Placez la sangle directement sous votre poitrine. Veillez à ce que le logo soit positionné vers l'avant et à l'endroit. Il est possible que vous ayez besoin d'humidifier les électrodes au dos de l'émetteur avec une petite quantité d'eau pour une meilleure adhérence à la peau. Les électrodes constituent la partie striée, à l'arrière de l'émetteur, qui se repose sur la peau. Veillez à ce que la sangle tienne bien en place sans pour autant restreindre la respiration. La lecture de l'émetteur sans fil fait précédence lorsque la capacité sans fil et les poignées de capture de la fréquence sont toutes deux utilisées.

Utilisation des capteurs numériques de fréquence cardiaque

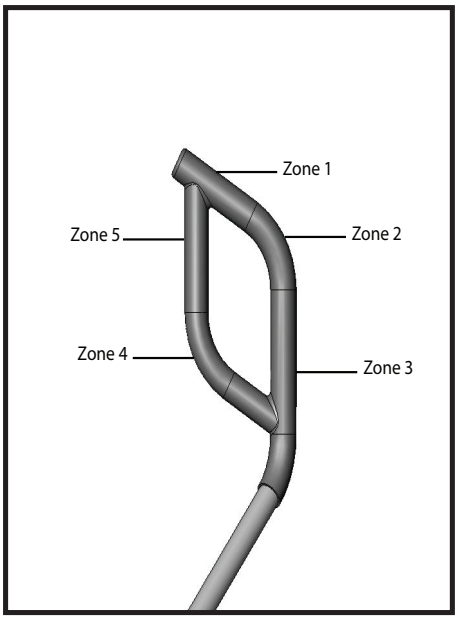
Les capteurs numériques de fréquence cardiaque sont situés sur les bras stationnaires des modèles Pro 310 et Pro 310. Les poignées peuvent être utilisées pour consulter votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. Pour une lecture de fréquence cardiaque la plus précise possible, maintenez chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que la partie de contact de la poignée repose correctement dans la paume de votre main. Tenez fermement les capteurs et gardez vos mains bien en place.

Programmes de fréquence cardiaque

Le modèle Pro 310 propose trois programmes différents de contrôle de la fréquence cardiaque (Fat Burn (Brûler les graisses), Cardio et Heart Rate Custom Interval (Intervalle personnalisé de fréquence cardiaque)) afin de vous offrir une plus grande diversité pour correspondre à vos besoins personnels. Le programme 30:30 utilise également des données relatives à la fréquence cardiaque afin de fournir une évaluation de la récupération de la fréquence cardiaque. Nous vous conseillons d'essayer différents programmes en vue de déterminer celui que vous préférez. Consultez le tableau du programme de référence du modèle Pro 310 pour plus d'informations.

Bras mobiles Multigrip

Votre vélo elliptique Octane Fitness intègre des bras mobiles uniques qui autorisent un travail de pointe ciblé sur la partie supérieure du corps par l'intermédiaire d'un nombre virtuellement illimité d'options pour un confort, une personnalisation et une efficacité maximum. Les bras mobiles MultiGrip avec mouvement convergent sont une offre unique d'Octane. Ces bras novateurs ont révolutionné les exercices destinés à la portion supérieure du corps. Les bras mobiles MultiGrip sont confortables, peu importe la position. Vous pouvez les tenir d'une manière lâche, pour un court petit exercice facile, ou bien les tenir fermement pour une séance plus longue et plus intense.



Le mouvement convergent et la conception unique des bras mobiles MultiGrip conviennent à tous les types de personnes. Que vous soyez petit, grand, mince, trapu ou même avec des bras longs ou courts, ils offrent une multitude de possibilités qui produisent les positions les plus confortables et les plus correctes qui soient sur un vélo elliptique. Vous sentirez la différence! Voici les avantages qu'elles ont a vous offrir :

Zone 1	Position horizontale en haut	Idéale pour pousser Procure une plage de mouvement plus longue Engage les deltoïdes (épaules) et le muscle grand dorsal
Zone 2	Position coin large Position la plus large	Pousser avec les paumes; meilleure stabilité pour un excellent mouvement d'exercice sur les pectoraux Sollicite plus les pectoraux
Zone 3	Poignée large	Met l'accent sur les muscles pectoraux et le muscle grand dorsal
Zone 4	Position interne basse	Plage de mouvement plus courte Convient aux exercices moins intenses avec une implication moindre de la partie supérieure du corps Excellente position pour s'accroupir et pédaler en sens inverse Simule les mouvements de course ou lors de déplacements rapides
Zone 5	Position verticale étroite	Convient pour pousser ou tirer avec les bras Sollicite le muscle grand dorsal, les triceps (derrière le bras) et les biceps (devant le bras)

Quelle que soit la zone ou la position choisie, vous faites travailler différents groupes de muscles sur toute la partie supérieure du corps pour obtenir une vraie expérience elliptique. Vous pouvez soit accentuer un mouvement visant à pousser, soit accentuer un mouvement visant à tirer, soit repositionner vos mains à tout moment de votre séance pour un exercice musculaire optimal, outre un équilibre, une variété et un confort maximum.

Pour en apprendre davantage, visitez le www.octanefitness.com

Visitez le www.octanefitness.com; vous y trouverez des renseignements supplémentaires au sujet des fonctions et des réponses à plusieurs des questions fréquentes et des conseils pour l'utilisation de votre vélo elliptique. Si vous désirez parler à un spécialiste du service à la clientèle d'Octane Fitness, veuillez composer le 1-888-OCTANE4 ou le 763-757-2662, poste 1.

Êtes-vous passionné par vos exercices et les résultats?

Partagez votre histoire avec d'autres sur
le site Web d'Octane Fitness.
Pour cela allez : *www.octanefitness.com/testimonials*,
puis cliquez sur « Share My Story » et
montrez au monde l'élan que vous avez.

www.octanefitness.com
www.youtube.com/user/octanefitness
Find us on Facebook *www.facebook.com/octanefitness*

FUEL YOUR LIFE[MD]

Octane Fitness
É.-U. et Canada, Amérique latine, Asie et Pacifique
7601 Northland Drive North
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428
Téléphone : 1 888 OCTANE4 (É.-U. et Canada)
763 757-2662 (Amérique latine, Asie et Pacifique)
Téléc. : 763.323.2064

Octane Fitness International
Europe, Moyen-Orient, Afrique
Rivium Weestlaan 19
2909 LD, Capelle a/d Ijssel
Pays-Bas
Téléphone : +31 10 2662412
Téléc. : +31 10 2662444

© 2011 Octane Fitness, LLC. Tous droits réservés. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, HeartLogic, Now-Zone, X-Mode, ArmBlaster, GluteKicker et SmartStride sont des marques déposées d'Octane Fitness. Quelconque utilisation de ces marques, sans l'accord écrit exprès d'Octane Fitness, est interdite.

105539-003 REV A FRC (105539-001 RÉVB)